

Fit Happens: sporten op school

Op school leer je niet alleen taal en rekenen. Je krijgt ook 'burgerschap'. Dat is les over de samenleving, over de wereld om je heen.

In deze rubriek lees je elke maand iets over burgerschap op school. Deze keer:

Fit Happens

De leerlingen van praktijkschool De Linie in Hoofddorp zitten lekker in hun vel. Dat komt doordat ze op school extra veel sporten. En ze krijgen les over hoe je gezond leeft. Dit speciale school-programma heet 'Fit Happens'. De Linie is er twee jaar geleden mee begonnen. De ProO-krant nam een kijkje.

Waarom Fit Happens?

'Kijk, wij zijn een praktijkschool', vertelt sportleraar Jelmer.

'Als de leerlingen hier klaar zijn, dan gaan ze aan het werk. De meesten gaan fysiek werk doen, in de zorg of in het groen. Dan sta je acht uur op je benen en moet je veel tillen. Daar moeten we onze leerlingen op voorbereiden.'

Vaak moe

Jelmer heeft Fit Happens bedacht, samen met andere leraren van De Linie. 'In de bovenbouw merkten we dat het beter kon. Tijdens hun



Bij crossfit doe je verschillende oefeningen achter elkaar.

stage hadden veel leerlingen moeite met een hele dag staan. Ook klaagden ze vaak dat ze moe waren. Er moest iets veranderen. Toen hebben we Fit Happens bedacht.'

Crossfit

De leerlingen sporten drie keer per week. Ze krijgen gewone gymles en crossfit-training. Bij crossfit doe je verschillende oefeningen achter elkaar. Zoals roeien op de roeimachine,

buikspieroefeningen en opdrukken. 'Je wordt er sterk en fit van', zegt Jelmer. 'Na de training ben je ook echt moe. En de volgende dag loop je met spierpijn', voegt hij lachend toe. 'In het begin was niemand gewend aan spierpijn. Toen kreeg ik zelfs boze mailtjes van ouders. Maar daar moet je doorheen. Uiteindelijk wordt de spierpijn minder en word je sterk. Dat merken de leerlingen nu ook.'

Vrije tijd

Genoeg bewegen is belangrijk. Maar gezonde voeding ook. Daarom krijgen de leerlingen les over hoe je gezond eet en drinkt. Bij Fit Happens horen ook lessen over gezond met je vrije tijd omgaan. Hierbij maken de leerlingen kennis met allerlei hobby's. Zo krijgen ze inspiratie om na school iets anders te doen dan gamen. Want de hele avond naar een scherm staren is niet gezond!

Wat is gezond?

De meeste leerlingen van De Linie weten inmiddels wat gezonde voeding is. En dat je moet eten uit de 'Schijf van Vijf' van het Voedingscentrum. Daarin staan producten als volkoren brood, groente, fruit, vette vis en noten. Als je daar genoeg van eet, dan krijg je de juiste vitamines, vezels en eiwitten binnen. Maar hoe zit het met drinken? De leerlingen van klas 2A namen hun favoriete drankje mee naar school. Daar berekenden ze hoeveel suikerklontjes in elk drankje zat. Dat was wel even slikken. Er zitten bijvoorbeeld 26 suikerklontjes in een fles sinaasappelsap!



De leerlingen van 2A namen hun favoriete drankje mee naar school.

Crossfitten

We gaan nog even langs bij de brugklas van meester Jelmer. De leerlingen gaan crossfitten. Er staan roeimachines klaar in de gymzaal. 'O, nee, we gaan roeien!', roept een leerling. 'Daar krijgt je echt overal spierpijn van!'

Toch hebben de meesten zin in de les. 'Eerst was het wel zwaar, maar nu zijn we al een beetje fit', zegt Lisa.

'Ik ben blij dat de school ons helpt. Het is moeilijk om in je eentje fit te worden. Na school wilde ik eerst alleen gamen en eten. Maar nu voel ik me beter, en wil ik ook gaan sporten na school', voegt Michel toe.